

5. Kyu: orangener Gürtel

Mindestalter:

10. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Morote-seoi-nage	Sasae-tsuri-komi- ashi oder Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai (beidseitig)	O-soto-gari (beidseitig)	Harai-goshi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-gatame beidseitig	Ude-garami beidseitig			
Anwendungs- aufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter) • Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination) 				
Anwendungs- aufgabe Boden (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • 1 Befreiung aus der Beinklammer • 2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden 				
Randori (4-6 Randori à 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen. 				

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.